



Röd tråd

- *Sunnanå SK:s spelarutbildningsplan*

Innehåll

Kapitel	Sida
Introduktion	1
Riktlinjer för olika åldersgrupper 7-9 år	2
10 - 11 år	2
12 år	3
13 - 14 år	3
15 - 16 år	4
Träningsinnehåll för barn- och ungdomsfotboll	5
Träningsinnehåll för talangutveckling (elitsatsande ungdomar 14-15 år)	6

Barn = upp till och med 12 år

Ungdom = 13 år – 16 år

Fördelarna med flerårsplanering av spelarutbildningen i föreningen är:

- Spelarna får en enhetlig grundutbildning
- Föreningen får fram spelare som är grundutbildade vid 16-års ålder
- Nya ledare kan lättare introduceras i ungdomsarbetet
- Tränarbyte underlättas

Tränarutbildning: Under 7-8 året genomförs avspark i svff:s tränarutbildning därefter rekommenderas bas 1 och 2 utbildningar genom svff

Sunnanå SK:s barn- och ungdomsfotboll ska:

- Erbjudna fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning, så att alla som vill kan vara med, både de som vill "satsa" och de som vill "hålla på" med fotboll
- Se till att fotbollen bidrar till barns och ungdomars allsidiga fysiska utveckling i en stimulerande och personlighetsutvecklande miljö
- Verka för att alla barn och ungdomar som vill ska ha möjlighet att spela fotboll året runt
- Se till att barn och ungdomar får möjlighet att utvecklas i den takt som passar varje individs förutsättningar
- Föreningen skall stimulera våra barn och ungdomar att syssla med andra idrotter, i synnerhet någon vinteridrott.
- Inte acceptera att andra idrotter hindrar barn och ungdomar att spela fotboll
- Se till att ungdomar med speciell fallenhet och speciellt intresse för fotboll får möjlighet att utveckla sina talanger
- Verka för att barn och ungdomar på olika sätt får möjlighet att påverka barn- och ungdomsfotbollens utveckling inom Sunnanå SK
- Om laget måste ta in spelare från annat lag för att få ihop ett lag till match ska man i första hand ta in spelare från ett yngre lag

Träningen för barn och ungdomar baseras på följande:

- Grunden för all fotbollsträning är teknik och spel i olika former
- Träningen ska genomsyras av mycket bollkontakt för alla spelare. Detta får vi genom att spela mycket smålagsspel och bedriva övningar utan "köer"
- Uppmuntra till egen träning med boll för att främja tekniken
- Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten
- Se till att alla barn får spela och träna på olika platser i laget
- Uppmuntra till målvaktsspel från 7-års ålder.
- Viktigt med regelbunden målvaktsträning.

Riktlinjer för olika åldersgrupper

7-9 år

- 7-8 åringar spelar 6-manna inom Skellefteå Kommunfotboll
- 9-åringar spelar 7-manna inom Skellefteå Kommunfotboll
- Lagen har max 5-6 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till
- Deltagandet i cupturneringar ska vara begränsat och ske inom kommunen
- Ca 1 cup på våren och 1 cup på hösten

- **Det är viktigt att alla barn:**
 - Får spela lika mycket i matchen
 - Får turas om att starta matcherna
 - Får spela på olika platser i laget, även målvakt
 - Får turas om att vara lagkapten
- 7 år = 1 träning + 1 match per vecka
- 8-9 år = 2 träningar + 1 match per vecka
- 9 år = träningsläger (dagaktivitet i närområdet)

10 - 11 år

- Lagen spelar 7-manna inom Skellefteå Kommunfotboll
- Lagen har max 4 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till
- Deltagandet i cupturneringar ska vara begränsat och ske inom distriktet eller närliggande distrikt
- Ca 3 cuper under säsongen

- **Det är viktigt att alla barn:**
 - Får spela lika mycket i matchen
 - Får turas om att starta matcherna
 - Får spela på olika platser i laget, även målvakt
 - Får turas om att vara lagkapten
- 2-3 träningar per vecka
- 1 match per vecka
- träningsläger med övernattnig

12 år

- Lagen spelar 9 -manna eller 7-manna inom Skellefteå Kommunfotboll
- Lagen har max 4 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till
- Deltagandet i cupturneringar ska ske inom regionen
- Ca 3 cuper under säsongen

- **Det är viktigt att alla barn:**
 - Får spela lika mycket i matchen
 - Får turas om att starta matcherna
 - Får spela på olika platser i laget
 - Får turas om att vara lagkapten
- 3 träningar per vecka
- 1 match per vecka
- Laget deltar i Västerbotten Fotbollförbundets VFF Cup, laguttagning sker med bästa laget eller vad vi anser är bäst för laget vid den tidpunkten

13 - 14 år

- Lagen spelar 11-manna inom Skellefteå Kommunfotboll
- Lagen har max 4 avbytare per match.
- Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska spela aktuell match
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultaten ska komma i andra hand, resultatfixering ska tonas ned.
- Taktik och spelsystem får inte överdrivas
- Talangerna ska ges möjlighet att utvecklas bl. a genom att ibland få träna/spela med äldre lag

- **Det är viktigt att alla barn:**
 - Får spela matcher utifrån träningsmängd
 - Får turas om att starta matcherna
 - Får spela på olika platser i laget
 - Får turas om att vara lagkapten
- Ett lämpligt matchantal är 25-30 tränings-, serie- och cupmatcher per år
- 3-4 träningar per vecka
- Ca 3 matcher under en tvåveckorsperiod
- 13 åringar anmäls till Västerbotten Fotbollförbunds zonläger
- Laget deltar i Västerbotten Fotbollförbundets Intersport Cup= DM. Laguttagning sker med bästa laget eller vad vi anser är bäst för laget vid den tidpunkten
- 14-åringar genomför Föreningsdomarutbildning

15 - 16 år

- Lagen spelar 11-manna inom Västerbottens Fotbollförbund
- Lagen har max 4 avbytare per match.
- Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska spela aktuell match
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultaten ska komma i andra hand, resultatfixering ska tonas ned.
- Taktik och spelsystem får inte överdrivas
- Spelare mest utvecklade ska ges möjlighet att ibland få träna/spela med äldre lag

- **Det är viktigt att alla barn:**
 - Får spela matcher utifrån träningsmängd
 - Får turas om att starta matcherna
 - Får spela på olika platser i laget
 - Får turas om att vara lagkapten
- Ett lämpligt matchantal är 30-40 tränings-, serie- och cupmatcher per år
- Från och med 15 år får man använda fotbollsskor med skruvdubbar (löstagbara dubbar 6-8 dubbar per sko)
- 3-4 träningar per vecka
- Ca 3 matcher under en tvåveckorsperiod
- Laget deltar i Västerbottens Fotbollförbundets och Svenska Fotbollförbundets regionala serier med SM-slutspel
- Laget deltar i Västerbotten Fotbollförbundets DM, laguttagning sker med bästa laget eller vad vi anser är bäst för laget vid den tidpunkten

Träningsinnehåll för barn- och ungdomsfotboll

(vid utbildningarna för tränarna går man igenom övningar för nedanstående moment. Tränarna får ett kompendium med lämpliga övningar)

	6vs6(7-9 år)	7vs7 (10- 11 år)	9/11vs9/11 (12-16 år)
Teknik	Fint/dribbling, driva Passning Mottagning Skott	Fint/dribbling, driva Passning Mottagning Vändning Skott Nick Målvaktens teknik(allmän)	Fint/dribbling, driva Passning Mottagning Vändning Skott Nick Målvaktens teknik (speciell)
Anfallsspel		Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Målvaktens anfallsspel	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Omställning Målvaktens anfallsspel
Försvvarsspel			Försvvarssida Press Markering Täckning Omställning Målvaktens försvvarsspel

Träningsinnehåll för talangutveckling (elitsatsande ungdomar 14-15 år)

Teknik	Anfallsspel	9/11vs9/11 (12-16 år)
Passning	Spelbarhet	Försvarsida
Mottagning	Spelavstånd	Press
Vändning	Spelbredd	Markering
Fint-Dribbling	Speldjup	Täckning
Skott	Omställning	Understöd
Nick	Väggspel	Omställning
Brytning	Överlappning	Markeringsförsvar
Målvaktens teknik	Överlämning	Zonförsvar
	Understöd	Högt försvarsspel
	Uppspel	Lågt försvarsspel
	Inlägg	Överflyttning
	Vända spelet	Centrering
	Skapa spelyta	Målvaktens försvarsspel
	Avledande rörelse	
	Båglöpning	
	Diagonallöpning	
	Djupledslöpning	
	Målvaktens anfallsspel	